

本报《乐学日照》创刊啦

欢迎投稿,分享成长故事

齐鲁晚报《今日日照》“乐学日照”专刊,是专门针对中小學生而开设的版面,专刊立足于齐鲁晚报强大的宣传平台,每周一刊出,设有“小荷习作”、“家教故事”、“名师指点”、“宝宝秀”、“校园直通车”等多个

栏目。

“小荷习作”:刊登中小學生优秀习作。作品可附带學生照片及学校、班级名称、指导老师姓名和评语。

“家教故事”:家长的教育心得和体会也可以投稿到本报,将教育宝宝的成

经验进行分享和交流。

“名师指点”:作为家长的您,是否在教育孩子的时候,遇到了一些难题,有的话也投稿给我们吧,我们会邀请学校的优秀教师,为您指点迷津。

“宝宝秀”:刊登中学以

下年龄段宝宝的照片,照片可附带宝宝档案和爸爸妈妈的祝福语。

“校园直通车”:第一时间传递校园资讯,分享学校教学成果以及丰富的课外活动。

您可通过以下方式分



享成长故事,投稿邮箱:qlwbjrrzzp@sina.com;联系电话:8308113。

高考即将来临,本期《乐学日照》特推出高考特刊,邀请了专家和学者为考生提出合理化的建议,帮助考生轻松应考!

吃好喝好睡好,轻松应对高考

营养专家为您推荐考试三餐食谱

高考是高度集中的脑力劳动,三天的考试时间内,考生应在维持充足能量的基础上,增加优质蛋白质、不饱和脂肪酸、磷脂、维生素A或B族维生素、维生素C及铁、锌等营养素供给量。

在增加营养的同时,也应该注意有些食品是不宜过量食用的,比如咖啡、碳酸饮料、鱼虾及油炸烧烤食品。本报为您提供适宜高考期间食用的食谱,助您轻松应考。

考试第一天:

头脑清醒食谱

早餐:牛奶、五香咸鸭蛋、芝麻烧饼或豆包;小菜:煮花生、拌萝卜丝。

午餐:肉包、米饭、面条;土豆炖排骨、糖醋鱼片、香菇菜心、西芹腰果、冬瓜豆腐汤。

晚餐:米饭、馒头、虾仁烩豌豆、肉片炒鲜蘑、山药爆柿椒、紫菜蛋汤。

家长可以熬一些稀饭或时令补羹,如绿豆粥、银耳百合粥,可以提高免疫力,有清凉、败火之效。也可以鲜榨西红柿、苦瓜汁、黄瓜汁、甜瓜汁等蔬菜果汁,起到开胃的效果。

如果兴奋、紧张导致失眠,临睡前可喝一杯牛奶,能镇静、帮助睡眠。或者喝一点莲心、百合绿豆汤,起清热、清火之效,能安抚情绪、促进睡眠。

考试第二天:

精力充沛食谱

早餐:八宝粥(核桃仁、红豆、绿豆、芸豆、花生、糯米、粳米、紫米等)、热牛奶、果酱面包、豆沙包、火腿煎蛋;小菜:煮花生、拌菠菜、酱豆腐。

午餐:米饭、清炒虾仁、红烧海参、肉片炒菜花、柿椒土豆丝。西红柿鸡蛋汤;水果及饮品:西瓜、果珍。以上菜肴有提神补气、消除紧张之功

能,富含优质蛋白,多种维生素、钙及微量元素。

晚餐:馒头或烙饼、葱油鱼、肉片炒芹菜、醋烹豆芽菜、西湖豆腐汤;水果及饮品:樱桃、酸枣汁。以上菜肴有恢复体力、消除疲劳之功能,富含维生素A、蛋白质、维生素B及微量元素。

如果考生食欲不好,可在饭前喝一小碗鲜蛋汤、鲜鱼汤或去油的骨头汤等,可以刺激胃液分泌,增加食欲。用餐一小时后可以喝一杯酸奶,帮助促进消化。

考试第三天:

保持体力食谱

早餐:小豆粥、花卷、茶鸡蛋、海参捞饭;小菜:五香豆腐丝、素什锦、拌黄瓜。

午餐:米饭或面条。土豆炖排骨、红烧鳊鱼、香菇菜心、黄瓜炒鸡蛋;水果及饮品:荔枝、酸奶。以上菜肴有增强记忆力之功效,富含优质蛋白、维生素C及多种微量元素。

晚餐:馒头、绿豆小米粥;主材:清蒸活鱼、西芹百合、肉片焖芸豆、熘茄丝;水果及饮品:香蕉、橘汁。

晚餐不宜吃得过饱,睡前一小时内就不要再吃任何东西了。如果饿了,可以吃几块饼干充饥,但不宜多吃。三天考试结束,睡前洗个澡,喝杯牛奶,好好休息调整。

(山东省千佛山医院营养科主任营养师 杜慧真)



专家支招 缓解考前紧张

高考前紧张,是很多考生所不能避免的困扰。如何才能减少过分紧张带来的问题?有哪些缓解紧张焦虑的好方法?为此,本报特别邀请了山东省佛山医院的专家给考生讲解如何正确看待考前紧张。

面临高考的学生和备战大赛的运动员一样,一定的紧张度是有好处的。据省千佛山医院神经内科主任医师唐吉友介绍,适度的紧张能提高身体的应试能力,但是,不可控的或者过高的精神压力将影响解决问题的能力,导致考试成绩不理想。因此,学习识别和有效控制压力,可以帮助考生更好地发挥自己的优势。

唐吉友说,如果感到自己的身体状况不是很好,如心悸,有时感到心脏猛烈跳动;心率过快;比别人爱出汗;饮食不规律,消化不良,有时便秘或者腹泻;入睡困难,常做噩梦等反应,说明你的心理压力太大了。

压力过大会引起心理感受和行为的改变,如注意力不集中、没有耐心、紧张焦虑等,这就需要及时调整自己的心态了。

缓解紧张的小方法:

- 1.自我暗示法:**缺乏自信是考试焦虑产生的一个重要原因,所以在考试前应暗示自己有信心,相信自己的能力,可以尽力考好。如考试前对自己大声说:“我一定会取得成功!”“我是最棒的”等为自己加油打气!
- 2.呼吸法:**在放松时,闭上双眼,用腹式呼吸法慢慢进行呼吸,吸气时,想象着丹田中的这股气由腹部逐渐上升,直到头顶“百会”处;吐气时,想想这股气由“百会”自后向下顺着脖子、脊梁下降,直至回到丹田。这样一呼一吸,反复进行,就能达到缓解紧张的效果。

考生家长 八大忌语

作为家长,面临的高考心理压力并不比孩子小,有的家长甚至比考生还要紧张。但是,和孩子朝夕相处,如果无法调节好自己的心态,可能就会给考生带来负面影响,让原本紧张的局面更加剑拔弩张。

因此,家长跟孩子交流时,切勿将自己的不良情绪展现在考生面前,勿将自己的想法强加到考生身上,否则将会对考生造成不利的影响。

以下为高考考生家长的八大忌语:

- 1.你一定要考上某某大学!
- 2.你一定要在班里考第几名!
- 3.12年的学习,关键就在这次考试,你一定要好好把握!
- 4.这次考不好不要紧,明年可以复读。
- 5.什么事都不要你做,你只要好好复习就行了。
- 6.好好复习,高考时来个超常发挥!
- 7.去年某某家的孩子考上了某某大学,你像他一样就好了。
- 8.你们班某某同学这次模拟考试考了多少分?

(山东省千佛山医院神经内科主任医师唐吉友)

编辑:王娇 组版:张静

本报校园通讯社 小记者招募进行中

年龄在18周岁以下的中小学生均可报名参与

本报6月3日讯(记者 张萍) 想让孩子参加社会实践活动吗?想提高孩子的写作水平吗?为孩子们提供一个“走出课堂、参与社会、开拓视野、展示才能”的全新学习交流平台,本报特成立《齐鲁晚报》校园通讯社,面向全市招募喜爱写作的中小学生成为通讯社的小记者,定期刊登小记者的优秀作品。

参加校园通讯社小记者活动,您的孩子将参加本报定期组织的专家讲座、采风、郊游、作文比赛等活动。作文比赛选手将获得《齐鲁晚报》颁发的奖品、证书等。本报还将聘请专家顾问团,对刊登的文章进行指导、点评。

此外,本报将为每一位小记者颁发

的小记者证,凭小记者证可优先参加本报组织的活动,每年还有至少一次将自己的优秀作品刊登在齐鲁晚报《乐学日照》专刊的机会。

年龄在18周岁以下的中小学生都可报名成为本报校园通讯社小记者团的成员,小记者期限为一年。成为本报小记者无需缴纳团费,每年订阅一份齐鲁晚报(全年180元)即可申请加入。

报名咨询电话:18663392870。

报名地点:齐鲁晚报今日日照编辑部(日照市住建委东侧)。

小记者投稿邮箱:qlwbjrrzzp@sina.com。

您还可加入“日照妈妈”QQ群交流教育经验,群号:230817037。

